



¿Quién dijo miedo?

► Sufrir fobia es uno de los trastornos psicológicos más comunes, fácil de diagnosticar y curable
► Nuevos tratamientos con realidad virtual

ISABEL LANDA

Quién no ha sentido miedo a la altura, a algún insecto, a quedarse atrapado en el ascensor o a no encontrar la salida de emergencia en una discoteca. Son miedos normales y hasta razonables. Pero cuando se convierten en una barrera que impide llevar una vida normalizada, se dejan de hacer cosas por temor a enfrentarse a ellas y generan estados de ansiedad desmesurada, es entonces cuando los miedos se convierten en fobias.

La fobia es un trastorno psicológico que tiene una amplia incidencia en la población mundial, fácil de diagnosticar y curable. Una de cada veinte personas, aproximadamente, padece una fobia a lo largo de su vida. Lo que significa que no es tan infrecuente tener miedos patológicos y que cualquiera puede sentirse un poco *bicho raro*. Un dato: tener una fobia aumenta en un 50% la posibilidad de tener otra. A veces los miedos patológicos desaparecen y son sustituidos por otros diferentes.

Nadie nace con fobias, ni se heredan. Se aprenden a lo largo de la vida. Son miedos que existen en el proceso de aprendizaje de una persona y que en un momento determinado se convierten en algo irracional, que incapacita y limita. El detonante: desde un trauma hasta la forma en la que la familia o el entorno más próximo instruye el miedo a las cosas.

Para centrar el asunto, los especialistas empiezan por distinguir entre el miedo y la fobia.

El miedo es un elemento protector de supervivencia, sobre todo, en los niños que se estabiliza alrededor de los seis años para después sobre los nueve volver a experimentar un aumento transitorio. Muy a grandes rasgos, los riesgos de fobia tendrían la siguiente cronología: la separación de los padres cuando se es bebé; los animales a partir de los tres años; la oscuridad a los cuatro, la escuela y los seres imaginarios a los seis, el miedo al ridículo por ausencia de habilidades escolares y deportivas a los siete y ocho, o a las catástrofes y los accidentes a partir de los nueve, entre otros muchos temores que asaltan en el imaginario infantil.

El ser humano está programado para tener miedo, una herramienta muy útil para su supervivencia. Mientras que una fobia es un miedo irracional a algo, un objeto o una situación que no tiene la propiedad de

evocar miedo. Las reacciones fóbicas persisten en un tiempo determinado y no entienden de edades ni sexos. "Aunque las mujeres sufren más a menudo porque también viven más trastornos de ansiedad y son más propensas a hablar de ello", explica Esther Arandia, psicóloga del Instituto Bumuín de Bilbao.

¿Pero por qué surgen las fobias? Los especialistas creen que haber vivido una situación traumática mal gestionada puede ser una de las causas.

"Ocurre cuando se da una respuesta emocional más intensa de lo que sería normal. Entonces, ante esa respuesta intensa, la persona no quiere revivirla

Los rechazos más comunes

► **Aracnofobia.** Se trata del miedo a las arañas. Las reacciones de los afectados resultan exageradas incluso para las mismas personas.

► **Sociofobia.** Persistente e intenso miedo a ser juzgado negativamente en situaciones sociales. La más común en los adolescentes.

► **Aerofobia.** Miedo a viajar en avión. Se calcula que solo el 5% de los pasajeros abordan el avión sin temores de ningún tipo.

► **Agorafobia.** Temor a los espacios abiertos. Un trastorno más común en mujeres que en hombres y una de las fobias más incapacitantes.

► **Claustrofobia.** Miedo a quedarse confinado en espacios cerrados. Se estima que entre un 2 y un 5% de la población padece esta fobia.

► **Acrofobia.** Pánico a las alturas. No es un simple vértigo, sino un temor que ocasiona ansiedad.

► **Emetofobia.** Fobia al vómito o a vomitar. Es más que una aversión hacia el acto de vomitar y que lleva a la persona a cambiar sus hábitos sociales y alimenticios. Se calcula que el 6% de la población siente temor a vomitar.

► **Necrofobia.** Miedo a la muerte y a los seres que han fallecido.

porque le resulta muy desagradable y empieza a tener conductas de evitación que se generalizan a otros campos", señala. Pone un ejemplo: "Un sujeto tiene una experiencia traumática en una plaza. Tiene una crisis que le genera una ansiedad importante. A partir de ahí, evita pasar por ese lugar y por otros hasta que ese miedo se va ampliando a calles y otros lugares de forma irracional y limitante".

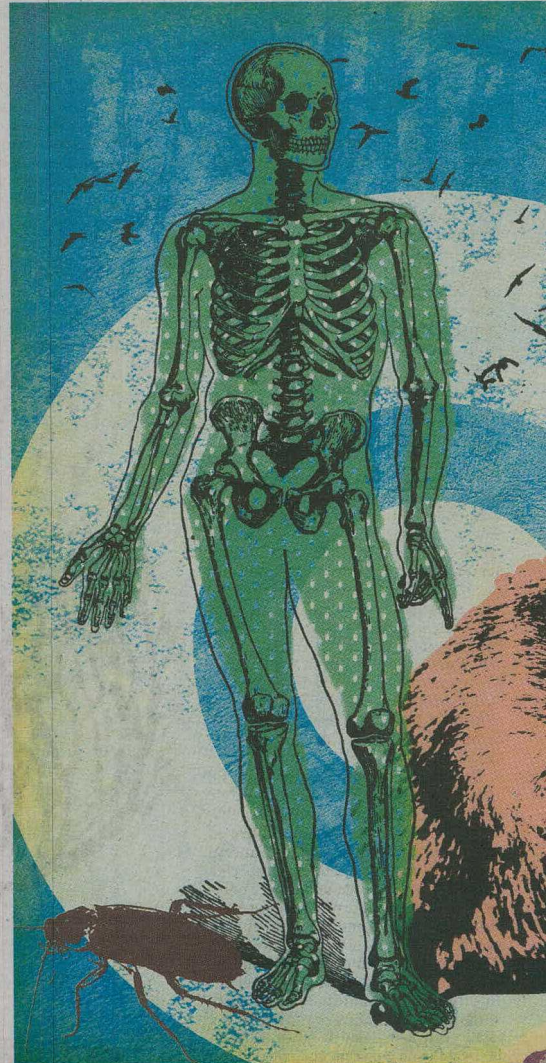
Pero no solo existen fobias originadas por traumas. También se adquieren en el aprendizaje. Es decir, miedo a aquellas cosas que nos van induciendo a tener miedo. Es el caso de una familia en la que todos sus miembros tienen temor a las ratas sin que haya habido una experiencia directa con ratas. Pero siempre se han recreado en que las ratas son horribles, se transmiten experiencias y se instruye el miedo. De ahí salen las sagas de miedos familiares.

Sufrir una fobia es más común de lo que se cree. Es uno de los problemas psicológicos más asumidos por la gente, de los más populares y que cuesta menos identificarlo. Por eso, es fácil el diagnóstico y se cuentan con recursos eficaces y seguros para atender a los fóbicos. Enfrentarse a los problemas es una de las medicinas más eficaces junto a tratamiento psicológico y, en los casos graves, la ayuda farmacológica.

"Las terapias son muy útiles. Consisten en una exposición gradual al estímulo fóbico con una guía que va enseñando al paciente a exponerse a la situación, acompañado de estrategias para disminuir su activación fisiológica, respiración y ritmo cardíaco, al tiempo que se le instruye para ir cambiando su pensamiento [terapia cognitiva conductual, programación neurolingüística]. El objetivo es que en vez de pensar de manera catastrófica, piense que puede afrontar esa situación", explica Wenceslao Peñate Castro, catedrático de Psicología de la Universidad La Laguna en Tenerife e impulsor de las terapias de realidad virtual en las Islas Canarias.

Este es uno de los tratamientos más innovadores actualmente. Un sistema que permite recrear o reproducir escenarios del mundo real mediante programas y equipos especializados. Los terapeutas afirman que el 95% de las fobias se curan.

María siempre ha tenido pánico a las avispas. Tiene 39 años y recuerda con pánico el día en que le picó una en la mano cuando



Una de cada 20 personas sufre temor insuperable a lo largo de su vida

Nadie nace con fobias ni se heredan, aunque reproducen pautas familiares

tenía seis años porque la confundió con una mariposa a la que cazó con una red. Más mayor se subió a un tejado y al encontrarse con un avispero le entró una crisis aguda de nerviosismo. "Me di cuenta que tenía fobia el día que dejé de coger un funicular en una excursión porque al lado había avispas revoloteando sobre una basura. Me quedó bloqueada en el bar sin poder controlarlo", recuerda.

Quienes padecen fobias hablan de sudores fríos, temblores, tics, punzadas en el estómago y un ritmo cardíaco acelerado. Arandia asegura que la fobia más común que llega a su consulta es la agorafobia, es decir, el miedo a los espacios abiertos, a salir a la calle, en sus más diversos grados. Este es uno de los miedos irracionales más incapacitantes, porque en los casos graves el espacio vital del paciente queda reducido a la casa.

"Lo malo de este tipo de fobia es que los pacientes llegan cuando ya están inhabilitados para hacer una vida normal y les afecta incluso en el trabajo. Hay gente que coge un taxi para un trayecto de cinco minutos porque no pueden ir andando por la calle", asegura Arandia. Hay fobias más comunes y recurrentes a lo largo de la historia, como el miedo a los insectos y a las serpientes en determinadas culturas. La lectura que algunos investigadores hacen de esto es